

Yogavalley

DECEMBER NIEUWSBRIEF 2023

HEYA, DAAR BEN IK

weer even...

De hele binnenstad is weer voorzien van mooie lampjes in de bomen.. Extra licht in deze donkere koude tijd. Een tijd om stil te staan bij je geliefden om je heen of ver weg, een tijd om extra om je medemensen te denken, liefde en licht te delen...En natuurlijk jezelf extra verwennen! Doe jij jezelf een mooie event cadeau? Ademen met Sjoerd van der Ven, Aerial YogaNidra experience, een retraite van de Bonte Schrijftafel, Mindfulness training, een cacao ceremonie van Rootboxing, Lees je mee?

Namens het hele team
YogaValley en alle co-creators
Een liefdevolle decembermaand
en zeker tot in het nieuwe jaar
2024 !!!!! Namaste



In een Stille nacht

*Een serene stem
boven tijd en ruimte verheven
klinkt door de stralende
sterrenhemel.*

.....

*De ware mens is opgestaan
in een stille nacht vol
hemellicht.
En terwijl winterstorm over de
wereld raast
kondigt zich in de verte
voorbij het koord der horizon
reeds zacht een nieuwe lente
aan
fluistert een voorjaarsbries
tedere woorden van vrede en
liefde
in verstilde harten
die wachten op de grote
bloeseming.*

"Marcel Messing"


Aerial & Adem Yoga Nidra Experience vrijdag 12 januari '24

Jaaaaaaaaaaaa je leest het goed!! Aerial en Adem!!
Zo fijn om deze bijzondere sessie te mogen aanbieden. Een prachtige co-creatie van ademcoach Sjoerd en Nascha. Op de volgende pagina vind je een introductie van Sjoerd.

Aerial Yoga Nidra beoefenen we als de traditionele Yoga Nidra, alleen dan liggend in het Aerial Yoga doek. Healing Space tussen waken en slapen. Het brengt een ongelooflijke kalmte, rust en duidelijkheid. Yoga Nidra is een van de aller diepste meditaties, waarin bewustzijn door de vele niveaus van het mentale proces wordt geleid naar een staat van opperste stilte en inzicht. Alles begeleidt met diverse muziek, geurbeleving en klankschaalbad.

Een open en Verbonden ademhaling (transformational breath) brengt je naar een diepere laag van bewustzijn, vrij van oordelen, analyseren, vergelijken en in het hier en nu. Vanuit dit bewustzijn is het mogelijk oude pijnen, blokkades en emoties die in je lichaam zijn opgeslagen, liefdevol te ontmoeten en los te laten. Zodat gestagneerde energie weer in beweging komt en kan gaan stromen. Laat je begeleiden door onze warme en liefdevolle ondersteuning. Het wordt magisch! Reserveren via Momoyoga. (19.30-22.00u) Kosten: €49,- Online afrekenen. Eventuele contra indicaties staan online bij de reservering via Momoyoga





Hi! Ik ben Sjoerd

Ademcoach

In mijn werk ben ik open, authentiek en ontmoet ik jou zonder oordeel en met nieuwsgierigheid naar wie jij bent en wat je bezig houdt.

Ik vind het fijn om mensen een veilige plek te bieden waar niets hoeft, waar ze helemaal zichzelf kunnen zijn, en waar ze geraakt mogen worden.

Waar we laag voor laag alle, vaak onderdrukte, gedachten, gevoelens en emoties ontmoeten en loslaten. Zodat gestagneerde energie weer in beweging komt en kan gaan stromen.

Als ademcoach leer ik je weer vol, diep en in flow te ademen.

Voel je welkom
www.sjoerdvanderen.nl

MINDFULNESS & RETREATS van 'DE BONTE SCHRIJFTAFEL'

Mijn naam is Désirée en ik woon met mijn man bijna tegenover de mooie yoga loft van Yogavalley.

Op deze heerlijke plek, met fijne docenten en idem lessen volg ik zelf ook yogalessen en superleuke workshops! Hier ga ik in 2024 starten met mindfulness workshops.....

Stay tuned!

Ik kijk er erg naar uit om je te ontmoeten.

Ik ben Mindfulness Based Cognitive Therapy trainer (gecertificeerd) en ik werk als sociaal cultureel werker en welzijnscoach waar ik ook mindfulness toepas.

Naast Mindfulness geef ik o.a. intuïtieve schrijf retraites in de natuur. Nieuwsgierig?? Check hier

www.debontetafel.nl

In het vroege voorjaar te Holthees 5 tm 8 april

"Ontmoet en koester je innerlijk kind"

en in het najaar in Klooster Nieuw Sion 11 tm 14 oktober

"Voel je verbonden".

Warme liefdevolle groet, Désirée



Mindfulness is een prachtige manier om te verbinden met jezelf en wat er is.

Door bewust te ademen, handelen en zelfs denken kan je er achter komen dat je niet je gedachten bent. Je mag uit de automatische piloot en loslaten. Als je meer in het moment gaat leven, geeft dat rust in je hoofd. Door meditatie en de focus op je ademhaling begeleid ik naar je eigen stilte. Daarbij maak ik gebruik van geleide meditaties, muziek, gedichten, visualisatie en werkelijke stiltes. Je mag weer bij je gevoel komen, en lief zijn voor jezelf. Jij bent namelijk mooi zoals je bent. Het 'zijn' accepteren zoals het is, in het hier en nu. Ieder moment is een nieuw moment waarbij je kan kiezen om met aandacht voor jezelf te zorgen.



CACAO CEREMONIE

Woensdag 20 dec,
Woensdag 17 januari
Vrijdag 19 januari
13.00-16.00u En een kids
try-out op Woensdag 24
januari 15.00-16.30u

Ceremonie's en rituelen, Love Them!! Ze betekenen voor mij, Suzanne, als anker momenten, weer even pas op de plaats nemen en voelen waar ik sta in het leven. De dagen vliegen voorbij, dit moet, dat moet en nog even dat erbij. Door de drukte heen vergeten we vaak bij ons zelf in te checken hoe we ons voelen en waar we behoefte aan hebben, met name waar ons lichaam behoefte aan heeft. Daarom deze ceremonies... om tijdens deze uren gedragen te worden in plaats van te moeten dragen, om volledig te mogen ontvangen in plaats van te moeten geven, gewoon even mogen zijn, zonder verhaal, zonder verleden, zonder rol en zonder en masker... maar gewoon jij mogen en kunnen zijn... De ceremonie zal bestaan uit verschillende rituelen, samen met een groep van 6 mensen.
Kosten: €55,- Aanmelden via: inbalans@rootboxing.nl

HANDPAN WORKSHOP

3 Maart. 13.30 - 15.00

Zondag 3 Maart 13.30 tot 15.00 uur (incl thee en een snack) Handpan workshop met chakra reading. Charlotte neemt je echt mee. Ze speelt samen met en voor jou. Ook bespeel je zelf de handpan! Nascha spreekt uit ervaring: Het is echt een ontmoeting met jezelf. Dit is zoals Charlotte het zelf heeft omschreven:

De liefde voor de klanken van de handpan liet mij niet meer los en zo besloot ik zelf – op gevoel – een handpan uit te gaan kiezen. De keuze was groot, maar al snel voelde ik een klik met een handpan, hoog in trilling en werkend op het emotionele hart. Het instrument gaf mij heling en al gauw mocht ik met dit instrument ook anderen helpen. Iets wat elke keer weer bijzonder is en blijft om te mogen doen! In de praktijk gebruik ik de handpan als een extra tool om de ziel van de persoon te laten spreken, het instrument wordt hiermee een verlengstuk van jou als persoon en kan hiermee een hoop informatie geven! Al met al een bijzondere ervaring! Inschrijven online via Momoyoga €39,-





AERIAL YOGA NIDRA EXPERIENCE 9 FEBRUARI '24

Wegens succes van 17 nov jl. is er een nieuwe datum gepland voor deze heerlijke experience! Deze sessies zijn altijd snel uitverkocht dus wees er op tijd bij!

In Aerial Yoga Nidra beoefenen we de traditionele Yoga Nidra liggend in het Aerial Yoga doek. Healing Space tussen waken en slapen. Het brengt een ongelooflijke kalmte, rust en duidelijkheid. Yoga Nidra is een van de aller diepste meditaties, waarin bewustzijn door de vele niveaus van het mentale proces wordt geleid naar een staat van opperste stilte en inzicht. Alles begeleidt met diverse muziek, geurbeleving en klankschaalbad.

Nieuwsgierig? Kom op vrijdag 9 februari 20.00u - 21.45u. Reserveren via Momoyoga.

Het wordt fijn, ik beloof het.

Kosten: €39,- Online afrekenen

YOGICTOUCH YAK WOL DOEKEN / DEKENS

Met de feestdagen voor de deur willen wij graag even met je meedenken. Wat dacht je van een prachtige jakwollen Tibetaanse deken? Voor een mooie prijs (€29,95) kun je er 1 uitkiezen.

Bij YogiTouch vind je yoga gerelateerde producten, zoals deze prachtige dekens in de mooiste kleuren, van felrood of -paars tot stijlvol zwart met bruine of groene details. De dekens hebben een afmeting van 200 x 92 centimeter (de maat van een 1-persoonsbed)

Een deken van Yak wol heeft een groot voordeel; ze is erg sterk het materiaal stinkt niet. Ook kent het materiaal hypoallergene, antibacteriële en antimicrobiële eigenschappen. Daarnaast is het gezond voor je huid, want Yak wol vezels nemen enorme hoeveelheden vocht op die in de lucht verdampen.

De dekens zijn tweezijdig te gebruiken, dus je kunt de deken op verschillende manieren stylen in jouw woning!

Orgineel cadeau nodig? Ook daar lenen deze prachtige dekens zich uitstekend voor!

Of bijvoorbeeld een gehamerde koperen drinkfles? 800 ML €29,95 Check de website van YogiTouch!

www.yogitouch.com

